

Intervalo

Consoada à Masterchef

Lígia Santos, engenheira, foi a vencedora do programa de cozinha da RTP. A pedido do SOL, preparou uma ementa de Natal

Folhado de perdiz com castanhas confitadas e cogumelos alhados



«NA ENTRADA, quis algo diferente, com caça». O resultado é um prato de perdiz vermelha com castanhas. A ave é temperada de véspera, com vinho branco e vinho do Porto, alho, zimbro e cravinho, especiarias que «dão um toque especial à caça». No próprio dia, é corada em azeite, selada e depois colocada numa marinada com cebola, cogumelos e alecrim. Mais tarde, vai a cozinhar em lume brando, num caldo de aves caseiro durante 30 minutos, «até ficar tenrinha». Desfia-se e junta-se novamente à marinada inicial, para depois rechear o folhado, feito com massa folhada fresca.

«Quando desossamos um frango, por exemplo, podemos aproveitar os ossos para fazer um caldo, juntamente com cebola, alho-francês e especiarias. Eu faço e congelo em recipientes pequenos e herméticos. Se for para utilizar um ou dois dias depois, podemos guardar no frigorífico».

Quanto às castanhas confitadas, são cozinhadas durante 10 a 15 minutos em azeite, a uma temperatura muito baixa, para ficarem «com uma textura muito cremosa».

Os cogumelos brancos inteiros são salteados em azeite e alho e temperados, no final, com um pouco de flor de sal.



Ana Isabel Pereira

FOI com surpresa que viu o marido inscrevê-la na versão portuguesa do Masterchef. Mas, agora, a vida de Lígia Santos, vencedora da primeira temporada do conhecido programa de televisão em Portugal, gira em torno dos tachos.

No seu novo percurso, já fez chegar às livrarias Masterchef – As Melhores Receitas do Vencedor, com cerca de 70 sugestões suas, e prepara-se para abrir uma escola

de cozinha e uma loja *gourmet* em Famalicão, onde reside. O seu Club MasterCook abre segunda-feira.

«Foi um projecto que surgiu com a minha entrada no programa. Apesar de gostar muito de cozinha, nunca pensei fazer vida profissional disto». É engenheira civil e até tirar uma licença sem vencimento o seu dia-a-dia era feito de projectos e direcção de obras.

O espaço onde agora vão decorrer cursos de culinária, no antigo

Bacalhau com todos e mais alguns



AS POSTAS do lombo do bacalhau ficam dois dias a demolhar em água corrente e fria, com a pele para cima. Na hora de cozinhar – para que o bacalhau conserve «a gelatina que tem entre as lascas» e não fique «tipo palha» –, deve deixar-se a água ferver; colocá-lo na panela, desligar o fogão e deixar cozinhar durante 15 minutos.

O bacalhau vai à mesa com chalotas confitadas – a que Lígia junta no final um bocadinho de vinagre, em jeito de «esca-

beche» –, batatas e legumes bringidos – cenoura bebé, brócolos e feijão-frade. Os hortícolas mais os ovos de codorniz cozidos (durante três minutos) são colocados dentro de uma trouxa feita com couve portuguesa. «Assim, conserva-se a clorofila». O bacalhau é colocado sem espinha em cima da trouxa verde, com palhinha de alho-francês crocante. Corta-se o alho-francês, colocam-se as tiras «em óleo bem quente durante um minuto» e depois absorve-se a gordura em excesso.



Clube dos Caçadores, é uma propriedade de família e estava ao abandono. «Se correr bem, é para estar nisto a 100%», diz.

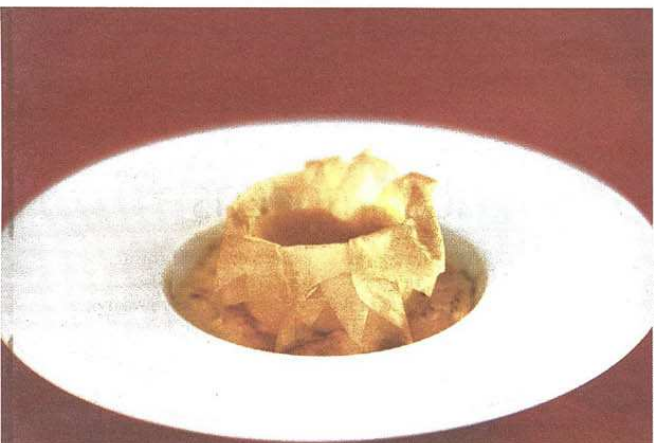
Lígia, 32 anos, explica que os cursos temáticos, como o de massas frescas ou de cozinha rápida para homens, serão feitos numa bancada com quatro postos de trabalho: «Vamos estar todos a fazer a mesma coisa e, no final, vamos comer».

No Club MasterCook, é possível comprar *vouchers* para oferecer no Natal e na loja estarão à ven-

da produtos confeccionados pela nova cozinheira – há pimenta chapéu de frade (um molho picante), açúcares aromatizados e cabazes de Natal para todas as bolsas (www.clubmastercook.com).

Quanto aos pratos que se seguem, idealizados para o SOL e que podem ser acompanhados com os melhores vinhos propostos na página 43, Lígia dá um tempo de preparação de duas horas. Agora, basta comprar os ingredientes.

Leite de coco queimado com trouxa de pão-de-ló



FOTOGRAFIAS DE RICARDO CASTELO



PARA A sobremesa, Lígia juntou dois doces portugueses, o pão-de-ló e o leite-creme, com uma voltinha. «Quem olha pensa que é leite-creme e depois é surpreendido com o sabor do leite de coco». A massa de pão-de-ló – que faz com farinha peneirada e mexe à mão, para não perder a consistência e não abater – é colocada em massa filo. Como esta é uma massa fina, quebra muito facilmente, «tem de estar muito húmida para ser trabalhada». A trouxa vai ao forno pré-aquecido a 170° C durante sete minutos.

O creme leva 400 ml de leite de coco e 100 ml de leite meio-gordo e faz-se como se fosse um leite-creme normal. «O importante é ir mexendo para não colar». Demora dez minutos.

Cobre-se o creme com açúcar. Depois, um truque para empratar é queimar primeiro o creme e encaixar depois a trouxa de pão-de-ló, «para não correr o risco de queimar a massa filo». Serve-se num prato fundo de sobremesa, ou num prato de sopa.

O contraste entre o pão-de-ló sequinho, envolto na massa filo crocante, e o coco resulta numa agradável e fresca surpresa.